Ласкаво просимо до WIC!

WIC персонал є тут для того щоб допомогти вам і відповісти на будь які питання які в вас будуть для того щоб харчуватися корисною їжею і почуватися добре.

Що таке WIC?

- WIC- це спеціальна програма харчування для жінок, немовлят і дітей. Вона допомагає матерям і маленьким дітям їсти поживну їжу і залишатися здоровими.

Для кого WIC?

- Для жінок котрі є вагітними, годують дитину груддю чи тих хто нещодавно був вагіний
- Немовлятам і дітям до 5 років

Що ви можете отримати з WIC програми?

- Матеріал про годування груддю і підтримка
- Харчування і матеріал про здоров'я
- Персональні консультації про харчування
- Посилання на інші програми про ваше здоров'я і вашої сім'ї
- Чеки для покупок різноманітної їжі

Як я можу подати на WIC зустріч?

- Подзвонять до вашого місцевого WIC постачальника чи зателефонуйте TEL-LINK за телефоном 800-TEL-LINK (800-835-5465).

Що мені потрібно принести з собою чи зробити на WIC зустріч?

- Під час ваших візитів, WIC працівники будуть перевіряти чи ваша сім'я все ще має право на допомогу. Це називається сертифікацією. Вам буде потрібно принести документ про підтвердження особи, доходу і адреси.
- Розкажіть про ваші проблеми в продуктових магазинах чи з вашими чеками WIC працівникам.
- Питайте WIC працівників будь які питання на рахунок ваших чеків. Принесіть всі не використані чеки до WIC офісу.

Що буде відбуватися на WIC зустрічі?

- Ви будете мати зустріч з фахівцем здоров'я. Він чи вона дадуть вам пропозиції і ідеї на рахунок того як добре харчуватися вам і вашим дітям.
- Ви можете приєднатися до інших учасників WIC програми на класи про харчування і годування груддю.

Що мені потрібно робити щоб кваліфікувати на цю програму?

- Ви мусите підходити по WIC вказівки доходу і підлягати риску з харчуванням.

Як довго я можу залишатися з WIC?

- Ви і ваша дитина може залишатися в WIC так довго як ви будете зустічати вказівки доходу, і ви і ваша дитина будете підлягати ризику харчування.
- Якщо ви вагітні ви можете залишатися на WIC програмі цілий час вашої вагітності.
- В залежності від того скільки ви годуватимете вашу дитину груддю ви можете залишитися на WIC програмі до того часу поки вашій дитині виповниться 1 рік.
- Якщо ви не годуватимете груддю, ви можете перебувати на WIC програмі шість місяців.
- Ваша дитина може залишатися на WIC програмі до того часу поки його чи її ризик харчування покращився чи до п'яти рочків, що прийде швидше.

* Ростити здорову сім'ю є важкою роботою. WIC програми може вам допомогти.

Що мені потрібно робити щоб WIC програма працювала для мене?

- Відвідайте ваші WIC зустрічі. Якщо ви не змозі прийти на зустріч, повідомте по телефону про це WIC офіс. WIC працівники працюють важко для того щоб ваша зустріч відбулася, тому завжди прибувайте вчасно.
- Принесіть з собою необхідні документи (доказ вашого місця проживання, доходу і посвідчення особи) на вашу зустріч.
- Завжди приносьте з собою ваше WIC папку з посвідчення особи на ваші WIC зустрічі.
- Завжди беріть з собою в магазин WIC папку з посвідченням особи та WIC дозволений список їжі в магазин.
- Купуйте WIC дозволену їжу в кількості котра напечатана на вашому чеку. WIC їжа є тільки для учасників WIC програми. **WIC їжа не може бути поверненою в магазин, не можете її віддати комусь чи продати комусь.**
- Повідомте WIC персоналу про будь які зміни до вашого імені, адреси чи номеру телефону.
- Якщо ви переїжджаєте в інше місто, повідомте про це WIC офіс.

Як я можу використовувати WIC чек?

- Перед тим як іти за покупками відірвіть чеку котрі ви будете використовувати
- Перевірте дати на вашому чеку: якщо ви отримуєте більше ніж один місяць допомоги, перевірте дати для того щоб використати потрібні чеки.
- Переконайтеся що ви використовуєте чеки на або після **ПЕРШОЇ ДАТИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ.**
- Переконайтеся що ви використовуєте чеки на або після **ОСТАННЬОЇ ДАТИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ.**
- Використовуйте ваш WIC список дозволеної їжі для покупок тільки брендів і смаків котрі зазначені на вашому чекові.
- Робіть свій вибір тільки з тієї їжі котра зазначена на вашому WIC чекові.
- Розділіть WIC їжу від іншої їжі котру ви купляєте. Складайте їх на касу в такому порядку:
  1. Свіжі фрукти і овочі.
  2. Заморожені фрукти і овочі
  3. Всі інші види WIC їжі
- Скажіть касиру що ви використовуєте WIC чеки.
- Покажіть касиру ваше WIC посвідчення особи
- Підпишіть ваші чеки тільки після того як касир внесе ціну покупки.
- Ніколи не підписуйте WIC чек неперед "платіть точно" і дата має бути заповнена касиром.
- Касир буде перевіряти щоб ваш підпис відповідав тому підпису котрий є на WIC посвідченні особи.

Як використовувати Фруктові і овочеві чеки

Фруктові і овочеві чеки мають максимальну суму зазначену на них. Якщо ви маєте фрукти і овочі котрі перевищують суму на чеку, ви можете...

- Заплатити різницю готівкою, чеком, кредитною чи дебітною карткою чи SNAP EBT карткою.
- Платіть різницю використовуючи різні чеки для фруктів і овочів разом.
- Податки будуть додані якщо ви будете платити готівкою, чеком, кредитною чи дебітною карткою.

WIC підтримує годування груддю!

Що станеться якщо я буду годувати тільки груддю?

- Якщо ви вирішене годувати дитину тільки грудним молоком, ви отримаєте їжу на цілий рік.
- Ви будете отримувати молоко, сир І яйця, і також рибу.
- В 6 місяців ваша дитина отримає більше дитячої їжі.

А якщо я вирішу годувати здебільшого грудним молоком?

- Коли ви оберете годувати вашу дитину здебільшого грудним молоком, ви будете отримувати їжу цілий рік.
- Ваш пакет буде мати меньше молока, сиру і яєць ніж матері котрі повністю годують груддю і риба не буде включена.
- В 6 місяців, ваша дитина буде отримувати меньше дитячої їжі ніж немовляти котрі отримують цілковите харчування грудним молоком і не отримують їжі немовлят

Якщо я виріше не годувати грудним молоком або тільки трохи годувати?

- Коли ви оберете **не** годувати вашу дитину грудним молоком, ви будете отримувати їжу 6місяців
- Ваш пакет буде мати меньше молока, сиру, яєць, соку, арахісового масла/ фасолі ніж матері котрі повністю годують груддю і не буде включено консервована риба і цільну зерна.

* Щоб отримати більше інформації про різні пакети , ви можете запитати в вашого WIC працівників.

матері котрі повністю годують грудним молоком

Мама- до 1 року

Немовля- 6 місяців до 1року

Пробний пакет їжі

Вагітні жінки

Матері котрі не годують грудним молоком

Мама- до 6 місяців

Немовля - 6 місяців до 1 рокудо 1 року

Діти 12-23 місяців

Діти 24-59 місяців

✱ Є фотографії щоб показати різницю в пікетах їжі для матерів, немовлят і дітей. Вся їжа повинна зберігатися і добрій кондиції в домах.

Поживні речовини в WIC їжі

Поживні речовини	Джерела WIC їжа	Що воно робить
Залізо	*Пластівці, фасолі, горах, летіла, яйця, хліб, цільну пшеничні торт їли, консервована риба, м'ясо для немовлят*	*Допомагає для здорових червоних клітин крові*
Кальцій	*Молоко, сир, тофу, молоко з сої, пластівці, сушена фасоля, овочі (шпинат, листовками капуста, врокколі), консервована риба*	*Допомагає збудувати міцні зуби і кістки; допомагає щоб м'язи працювали*
Вітамін А	*Фрукти і овочі оранджевого кольору, сир, молоко, яйця, фрукти для немовлят (персики), зелені овочі, овочі для немовлят (морква, сквош, солодка картопля)*	*Допомагає зберігати ваші очі, шкіру і кістки здоровими*
Вітамін С	*Цитрусові фрукти, соки, і Фруктова їжа для немовлят (Яблучна пюре, абрикоси, персики, груші і банан)*	*Допомагає розвивати здорові ясна, кістки і зуби; допомагає тілу втягувати залізо для того щоб виробляти здорові червоні клітини крові і боротися і інфекцією*
Вітамін Д	*Молоко, яйця, консервована риба*	*Допомагає розвивати і підтримувати міцні кістки і зуби*
Фолат	*Сік з апельсин, яйця, пластівці, хліб, пшеничний коржик, фасоля, горох, лентілс, темні зелені овочі, овочевий сік.*	*Допомагає виробляти здорові червоні клітини крові і може зменшити ризик дефектів при народженні*
Протеїн	*Молоко, сир, яйця, фасоля, лентілс, арахісова масло, тофу, молоко з сої, консервована риба.*	*Допомагає з ростом, підтримує і в відновлює клітини тіла*
Цинк	*Фасоля, горох, лентілс, яйця, молоко, сир, м'ясо для немовлят*	*Допомагає з ростом і відновленням клітин*
Вітамін В6	*Яйця, консервована риба, пластівці, м'ясо для немовлят*	*Допомагає вашому тілу боротися з інфекцією і використовувати протеїн котрий ви споживаєте*
Фібер	*Фрукти, овочі, хліб, коржі(пшеничні і м'які кукурудзи), Коричневий рис, фасоля, горох, лентілс*	*Допомагає утримувати тіло здоровим*

health.mo.gov/wic

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • 573-751-6204

DHSS- є роботодавець котрий створює повноцінні можливості/позитивні дії. Послуги, що надаються на основі закону.
Інші форми цієї публікації для інваліда можна знайти зв'язавшися з Міссурі Департамент охорони здоров'я та людей по справам похилого віку за телефоном 573-751-6204. Громадяни з слуховими і розмовними вадами телефонуйте 711.
USDA є рівноправним постачальником можливостей і роботодавцем

WIC-1204 (05-15)-**(ukrainian)**

Ласкаво просимо до Міссурі WIC

Їжте поживну їжу. Почуваєтеся добре

WIC забезпечує сервіс для вагітних жінок і після вагітності, і також немовлятам і дітям до 5 років.

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.